

Esther Gawens

Ernährungsberaterin

Schwabbrucker Straße 2b
86980 Ingenried

Fon (08868) 2599876

E-Mail info@gawens.de



INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

BAUCHSACHE GESUND

Mein Angebot für Sie

- Individuelle Beratung
- Koch- und Backkurse
- Gruppenangebote zu verschiedenen Ernährungsthemen
- Telefonische Beratung
- von **Abnehmen** bis **Zöliakie**

**»Tu deinem Leib Gutes,
damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.«**

(Teresa von Avila)



Essen bedeutet Lebensqualität!

Unterschiedliche Gründe können diese Lebensqualität in Frage stellen. Der tägliche Kampf zwischen bewusster Ernährung, Waage und Resignation entmutigt.

Manche Diagnosen fordern zu neuem Gestalten und Umdenken im Essalltag heraus. Allergien, Magen-Darm-Beschwerden, klassische und unspezifische Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden immer häufiger zur persönlichen Herausforderung.

Diese und andere Situationen werfen Fragen auf, z. B.:

- Wie kann ich was wodurch besser machen?
- Wie wähle ich aus der Fülle der Angebote das für mich Richtige aus?



Nehmen Sie Ihre Herausforderung an und individuelle, ganzheitliche Beratung für sich in Anspruch.

„Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit!“

Albert Einstein

Kompetente Beratung

Ich biete Ihnen Ernährungsberatung, zugeschnitten auf Ihr Leben und Ihre Anforderungen zwischen Beruf, Familie, Diagnosen und Lebensstil.

Bleiben oder werden Sie wieder neugierig auf die Möglichkeiten in Ihrem Essalltag.

LERNEN Sie Ihren Körper neu und anders wahrzunehmen und auf ihn einzugehen. **GENIESSEN** Sie mit und **TROTZ** persönlicher Herausforderung Ihr „täglich Brot“.

Finden Sie mit mir Ihr WOHL-FÜHL-ESSEN!

Gut und gerne essen aus Lust am Leben!

